# 11月 市民カレンダー 11/11～30

【医】 休日当番医

| 日 | 内容 | 日 | 内容 |
|---|---|---|---|
| 11（水） | **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）<br>※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ | 21（土） | |
| 12（木） | **乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（12:40～）<br>**乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（13:15～） | 22（日） | **【医】同仁病院**（☎53-3155） |
| 13（金） | **献血** 香美市役所<br>（10:00～12:00）（13:15～16:00） | 23（月） | **【医】宇賀循環器内科・歯科**（☎53-2101） |
| 14（土） | | 24（火） | **子宮頸がん検診** プラザ八王子（9:00～15:00）<br>**乳がん検診** プラザ八王子（8:30～15:00） |
| 15（日） | **【医】香長中央病院**（☎53-5155） | 25（水） | **子宮頸がん検診** プラザ八王子（9:00～15:00）<br>**乳がん検診** プラザ八王子（8:30～15:00）<br>**もぐもぐ教室（離乳食教室）** プラザ八王子（13:30～15:30）<br>※要予約：申込は、市健康介護支援課（☎52-9281）へ |
| 16（月） | **行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00）<br>**胸部レントゲン検診** 市内各所（9:00～15:55） | 26（木） | **3歳児健診** プラザ八王子（12:45～） |
| 17（火） | **胸部レントゲン検診** 市内各所（8:50～15:45） | 27（金） | **法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30）<br>※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ |
| 18（水） | **秦山公園子どもの広場休園日**<br>**育児相談** 子育てセンターぴらふ（10:00～11:30） | 28（土） | |
| 19（木） | **人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00）<br>**行政相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00）<br>**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:45～） | 29（日） | **【医】香北病院**（☎59-2251） |
| 20（金） | **心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30）<br>※要予約：申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ | 30（月） | |

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

## 納期のお知らせ

**納期限＝11月30日（月）**

| | |
|---|---|
| 固定資産税 | 第3期 |
| 国民健康保険税 | 第5期 |
| 介護保険料 | 第5期 |
| 後期高齢者医療保険料 | 第5期 |
| 下水道事業受益者負担金 | 第3期 |

## 粗大ごみ持込日

| 場所 | 日付 | | 受付時間 |
|---|---|---|---|
| 市立一般廃棄物処理場 | 11月15日（日） | 11月16日（月） | 9:30～12:00<br>13:00～16:00 |
| 香北町永野粗大ごみ仮置場 | 11月15日（日） | | |

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

# 12月 市民カレンダー 12/1～10

【医】 休日当番医

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1（火） | **胸部レントゲン検診** 市内各所（8:50～16:00） | 6（日） | **【医】佐野内科ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｸﾘﾆｯｸ**（☎53-3031） |
| 2（水） | | 7（月） | |
| 3（木） | **乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（12:40～）<br>**乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（13:15～） | 8（火） | **人権相談** 保健福祉センター香北（10:00～15:00） |
| 4（金） | **身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00） | 9（水） | **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）<br>※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ |
| 5（土） | **移動図書館**（子どもと成人の文庫） 香北分館（10:10～11:50） | 10（木） | **1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:45～） |

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

## ヘルスメイトのおすすめレシピ No.120

### きのことほうれん草の辛子酢みそ和え（副菜１つ）

**一口メモ**

いつもの酢みそにピリッと辛子が効いた和え物です。子どもさんが食べる時は辛子を除いて作ってください。

| 一人分の栄養価 | | | |
|---|---|---|---|
| エネルギー | 44kcal | カルシウム | 43mg |
| たんぱく質 | 3.0g | 塩分 | 0.6g |

| 材料（4人分） | | |
|---|---|---|
| | えのき | 1/2 袋 |
| | しめじ | 1/2 袋 |
| | ほうれん草 | 1 袋 |
| A | 砂糖 | 小さじ 1 |
| A | ねり辛子 | 小さじ 1/2 |
| A | 白みそ | 大さじ 2 |
| A | 酢 | 大さじ 1 |
| A | だし汁 | 大さじ 1 |

**作り方**

① えのき、しめじはゆでてひと口大に切る。
② ほうれん草もゆでて、食べやすい長さに切る。
③ Ａを混ぜ合わせ①②と和える。